

FICHE PRÉVENTION



Renforcer le plancher pelvien

- > Le plancher pelvien est un ensemble de muscles qui soutient la vessie et l'urètre
- > **Les exercices du périnée permettent de renforcer ces muscles et prévenir les fuites**

L'incontinence urinaire touche **1 femme sur 3 au cours de sa vie.**

Quelques conseils pour prévenir l'incontinence urinaire.

INCONTINENCE URINAIRE DE LA FEMME



Maintenir une bonne hygiène de vie

- > **Le surpoids et l'obésité** augmentent la pression sur le plancher et peuvent aggraver une incontinence urinaire. La perte de poids permet de réduire significativement les symptômes d'incontinence. Il est donc conseillé de faire du sport sans trop solliciter son périnée
- > **Le tabac peut donner des envies fréquentes et provoquer des quintes de toux.** Ces deux mécanismes peuvent induire des fuites.
- > **Éviter la constipation** par un régime alimentaire riche en fibres et une bonne hydratation



Adopter de bonnes habitudes urinaires

- > **Ne pas attendre le dernier moment pour aller uriner**
- > **Ne pas pousser pour uriner**
- > **Boire suffisamment** (1,5L par jour), en réduisant les boissons irritantes pour la vessie (café, thé, alcool)

N'attendez pas, consultez rapidement en cas de symptômes